

臺南市南區樂齡學習中心 113 年度第二期「樂齡成長班」課程表

(2)灣裡成長班(臺南市南區灣裡路 67 號)本期材料費共計 NT\$150 元

地點：灣裡聯合里活動中心		時間：週五上午 9:00-11:00			
次別	日期	主題	教學內容	講師	備註
1	09/20(五)	健康老化	聽力保健	樂齡專業規劃師 李莉莉老師	
2	09/27(五)	科技運用	認識網路及手機基本操作	一般樂齡講師 戴敏娟老師	
3	10/04(五)	長照資源知多少	認識長照服務資源	臺南市政府社會局 長期照顧管理中心 杜雯綺督導	
4	10/11(五)	芳香安心好舒眠 (睡眠品質)	芳香分子透過吸嗅、按摩可舒緩身心壓力，幫助入睡，提升睡眠品質	專業芳療師 劉貞娟老師	
5	10/18(五)	中醫耳朵穴道保健	腰酸背痛保健貼法	中華耳醫推廣部	
6	11/01(五)	樂齡族法務須知	詐騙糾紛及性騷擾議題	大心法律事務所 黃睦涵律師	
7	11/08(五)	樂活敲擊	1. 基礎肌力訓練 2. 敲擊有氧課程	樂齡專業規劃師 王倩茹老師	1 樓
8	11/15(五)	節氣養生~立冬好食膳	怎麼用食物平衡身體的炎熱、讓冬天不怕冷，還能為明年健康更加分	歸元堂中藥行 黃品宜老師	
9	11/22(五)	有趣的水苔球	捏製水苔球與提網吊繩編織	專業手作老師 王苑惠老師	
10	11/29(五)	樂齡好滋味	抗老好體力-三色飯糰	樂齡專業規劃師 李莉莉老師	
11	12/27(五)	樂活敲擊	1. 基礎肌力訓練 2. 敲擊有氧課程	樂齡專業規劃師 王倩茹老師	1 樓
備註		招收上限 50 人。			

(8)灣裡書法班(本期需酌收報名費 NT\$100 元)

授課講師：陳孝慈老師		地點：灣裡活動中心		時間：週二上午 9:00-11:00	
次別	日期	主題	教學內容	備註	
1	10/15(二)	書寫生命樂無窮	1. 介紹文房四寶 2. 書法史 3. 曹全碑隸書	招收上限 25 人	
2	10/22(二)		隸書練習一直、豎		
3	10/29(二)		隸書練習一撇捺、直鉤、豎彎鉤		
4	11/05(二)		隸書作品書寫 2		
5	11/12(二)		隸書作品書寫 3-扇面		
6	11/19(二)		四開作品書寫、成果展作品		